MAR / 2025

La Superficialidad como Consecuencia del Perfeccionismo y la Presión Social

proritzo@outlook.es

La superficialidad, entendida como la priorización de las apariencias sobre la profundidad de las relaciones, los valores o las experiencias, se ha convertido en un fenómeno característico de las sociedades contemporáneas.

INTRODUCCION. En las sociedades contemporáneas, la superficialidad se ha convertido en un fenómeno omnipresente, observable en las interacciones humanas, las redes sociales y la construcción de identidades. Sin embargo, esta tendencia no surge de manera aislada; es, en gran medida, una consecuencia del perfeccionismo y las demandas implacables de la presión social.

Estos dos factores, profundamente entrelazados, generan un ciclo en el que el individuo, incapaz de alcanzar estándares inalcanzables, recurre a la apariencia y a lo superficial como refugio.

El perfeccionismo, entendido como la búsqueda obsesiva de la excelencia y la evitación del error, ha sido ampliamente estudiado por psicólogos y sociólogos. En su libro La Búsqueda de la Perfección (*The Pursuit of Perfect)*[1]. Tal Ben-Shahar argumenta que el perfeccionismo no solo es inalcanzable, sino que también erosiona la autenticidad del individuo. Escribe: "El perfeccionista vive en un estado de constante insatisfacción, porque su valor depende de un ideal que nunca se materializa". Esta insatisfacción impulsa a

[1] *Ben-Shahar, Tal. The Pursuit of Perfect, McGraw-Hill, 2009.*

las personas a proyectar una imagen externa impecable, sacrificando la profundidad emocional y la vulnerabilidad en el proceso.

A esto se suma la presión social, que actúa como un amplificador del perfeccionismo. En su obra clásica *La Sociedad del Espectáculo* (1967),[2] Guy Debord analiza cómo la modernidad transforma las relaciones humanas en representaciones superficiales. Según Debord, "en un mundo que realmente ha sido puesto al revés, lo verdadero es un momento de lo falso". Las redes sociales, como extensión contemporánea de este espectáculo, exigen a los individuos una curaduría constante de sus vidas: fotos perfectas, logros destacados y una narrativa de éxito continuo.

Esta presión no permite el fracaso ni la imperfección, empujando a las personas hacia la superficialidad como mecanismo de supervivencia.

Un ejemplo concreto de esta dinámica lo encontramos en el ámbito laboral y personal. Christopher Lasch[3] señala que la sociedad moderna fomenta una personalidad narcisista que prioriza la imagen sobre la sustancia. Lasch observa: "El narcisista no tiene interés en el futuro porque, en el fondo, no tiene interés en sí mismo como ser en desarrollo". Este análisis resuena con la idea de que el perfeccionismo, alimentado por la presión social, desvía la atención del crecimiento interno hacia una fachada externa que debe ser constantemente validada por los demás.

La superficialidad, entonces, no es solo un síntoma, sino una respuesta adaptativa. Cuando los estándares de perfección son impuestos por una cultura que castiga la imperfección —ya sea a través de la crítica directa o del ostracismo implícito—, el individuo opta por lo visible y lo inmediato. En lugar de arriesgarse a la autenticidad, que implica exposición y posible rechazo, se

[2] *Debord, Guy. La sociedad del espectáculo -1967*
[3] *The Culture of Narcissism (1979), W.W. Norton & Company*

refugia en lo superficial: una sonrisa ensayada, un perfil impecable en redes sociales o una conversación que evita temas profundos.

Sin embargo, este refugio tiene un costo. Otro autor[4] señala "la perfección es el enemigo de la conexión humana", argumenta que al perseguir la perfección y ceder a la presión social, perdemos la capacidad de relacionarnos genuinamente con los demás, quedándonos atrapados en un ciclo de aislamiento disfrazado de aceptación. La superficialidad, aunque ofrece una solución temporal, perpetúa la desconexión y la insatisfacción que el perfeccionismo promete resolver.

La superficialidad emerge como una consecuencia lógica del perfeccionismo y la presión social, dos fuerzas que convergen para alejar al individuo de su esencia.

Mientras la sociedad continúe glorificando ideales inalcanzables y castigando la vulnerabilidad, la profundidad seguirá siendo sacrificada en el altar de la apariencia. Solo al cuestionar estos estándares y abrazar la imperfección, como sugieren autores como Brown y Ben-Shahar, podremos romper este ciclo y recuperar una autenticidad que trascienda lo superficial.

La Ilusión de la Perfección.

En la era de la información y las redes sociales, la búsqueda de la perfección se ha convertido en un fenómeno omnipresente. Las imágenes cuidadosamente curadas que inundan nuestras pantallas nos presentan un ideal de belleza y éxito que parece al alcance de la mano. Sin embargo, detrás de esta fachada de perfección se oculta una realidad compleja y a menudo inalcanzable. Este ensayo explora la premisa de que "es fácil lucir perfecto cuando no has hecho nada", argumentando que la superficialidad de las

[4] *Brown, Brené. The Gifts of Imperfection. Hazelden Publishing, 2010.*

apariencias puede ser engañosa y que la verdadera valía se encuentra en el esfuerzo y la autenticidad.

La perfección aparente, promovida por las redes sociales y la cultura del espectáculo, es un espejismo que oculta la falta de esfuerzo y autenticidad. En un mundo donde las imágenes se editan y se seleccionan meticulosamente, la percepción de éxito y belleza se convierte en un producto de la manipulación, en lugar de ser un reflejo genuino de la realidad. Este fenómeno no solo afecta la autoestima de los individuos, sino que también distorsiona nuestras expectativas sobre el trabajo y el logro personal.

En primer lugar, es fundamental considerar cómo las redes sociales han transformado nuestra percepción de la realidad, han creado un espacio donde la apariencia se convierten el principal indicador de éxito.

Además, la cultura de la inmediatez que caracteriza a nuestra sociedad actual contribuye a esta ilusión de perfección. La gratificación instantánea se ha convertido en la norma, y muchos buscan resultados rápidos sin el compromiso que requiere el verdadero éxito. Este fenómeno se observa en diversas áreas, desde el ámbito profesional hasta el personal. La gente tiende a valorar más la apariencia de éxito que el esfuerzo real que se requiere para alcanzarlo. En este sentido, la superficialidad se convierte en un refugio cómodo, donde el esfuerzo se sustituye por la búsqueda de la aprobación externa.

Por otro lado, es crucial reconocer el impacto que esta búsqueda de la perfección tiene en la salud mental de las personas. La constante comparación con los demás, alimentada por las imágenes idealizadas que consumimos, puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad. Alver solo las versiones más brillantes de la vida de los demás, se crea una narrativa engañosa que sugiere que el éxito es fácil de alcanzar. Esta percepción

errónea puede desincentivar el esfuerzo genuino y la perseverancia, valores que son esenciales para el crecimiento personal y profesional.

Aunque la apariencia de perfección puede ser tentadora y fácil de lograr en un mundo donde las imágenes son manipuladas y seleccionadas, es fundamental recordar que la verdadera valía reside en el esfuerzo y la autenticidad. La superficialidad, aunque atractiva, no puede sustituir el trabajo arduo y la dedicación que son necesarios para alcanzar un éxito genuino. Es imperativo que, como sociedad, empecemos a valorar más el proceso que el resultado, fomentando una cultura que celebre el esfuerzo auténtico en lugar de la mera apariencia. Solo así podremos construir una realidad más rica y significativa, donde la perfección no sea un objetivo superficial, sino un reflejo del crecimiento personal y colectivo.[5]

El síndrome del momento perfecto[6]

el impacto que las redes sociales tienen sobre la percepción de la realidad. Los usuarios terminamos comparando nuestra vida con lo que vemos todos los días: lugares paradisiacos, momentos inolvidables, fiestas perfectas, decoración, moda, el viaje en familia soñado y más. Esto interpela nuestra realidad, a la que no solamente (supuestamente) le faltan cualidades, sino que le sobran los defectos.

A las personas que se decepcionan con esto les genera ansiedad hasta el más mínimo detalle erróneo; les sobrepasan situaciones ínfimas: no hubo vela para la torta, el vestido estaba arrugado, la camisa tenía una mancha, las

[5] Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. AnchorBooks.
Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More fromTechnology and Less from Each Other*. Basic Books.
Bauman, Z. (2007). *Liquid Modernity*. Polity Press.
[6] Articulo: La Sociedad de la Perfeccion. 8 febrero 2024 Por Gabriela Casco Bachem

100 fotos que se sacaron no salieron bien o como se esperaba, y todo este esfuerzo vacío es devastador.

Bárbara Tovar, psicóloga experta en ansiedad y estrés con más de 20 años de experiencia, dice: “En momentos como este la comparación resulta ser una de las mayores amenazas a nuestra salud mental”. Es casi imposible enfrentarse con la perfección que reflejan algunas redes sociales como Instagram o TikTok y salir ileso. Comparada, nuestra vida parece aburrida, vacía. “Esto se debe a que en nuestra cultura vinculamos la felicidad a factores externos y no tanto a los internos, como pueden ser la calma, el amor, las risas o el sentirnos en paz con nosotros mismos”, continúa la doctora.

El autoflagelo de la comparación

Las consecuencias en la salud mental de la gente, sobre todo adolescentes y jóvenes que sienten este nivel de frustración, pueden ser la culpa constante por no alcanzar la vida perfecta que anhelan, un sentimiento de inferioridad e inseguridad que, incluso, llega a aislar a la persona y esta entra en depresión. También dan estrés crónico, desconexión y la mente se acostumbra a ser cada vez más exigente, como una máquina burguesa y pesimista que intenta que todos los momentos sean perfectos; de lo contrario no vale la pena esforzarse por salir y conectar con otros o disfrutar de los momentos simples.

La sugerencia principal para salir de este síndrome es pasar menos tiempo en redes, relativizar lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, y desde qué óptica entendemos esos conceptos; si los sentimos como un mandato o si ni siquiera pensamos en ellos. La filosofía oriental, basada en el desapego y en la supresión del ego, nos puede ayudar a reconfigurar el valor de la felicidad, la que no se encuentra (solamente) en lo externo o en los momentos felices, sino en las rutinas, en lo cotidiano.

La película Perfect Days, del director alemán Wim Wenders, que tiene como protagonista al japonés Koji Yakusho, nos muestra cómo las acciones pequeñas tienen efectos positivos en las personas. Con la tecnología hemos tratado a toda costa y a cualquier precio —como las IAs— de minimizar y automatizar la vida, inventamos máquinas que lavan los platos, artefactos que cocinan por nosotros y en esta carrera para ser siempre productivos y eficientes, a un ritmo acelerado, hemos perdido la paz de esos actos minúsculos del día a día, subestimamos el efecto terapéutico del dejarse llevar por la concentración y el hábito de lo rutinario, de lo doméstico; hemos rechazado y rebajado todo esfuerzo, sin saber que en el proceso hay mucho más de felicidad que en la meta.

Con esto, no intentamos vender un paquete más de felicidad que debamos comprar y empezar a tirar toda la tecnología al alcance, sino simplemente dar a entender que no hay nada de malo en disfrutar de los momentos superficiales, simples, espontáneos e incluso sacrificados de cada día. Encontrar una experiencia agradable en ellos, sin que necesariamente sean ideales ni perfectos, puede llevarnos a la felicidad.

Al final, la felicidad, podemos coincidir todos, es encontrar una paz interior en la forma y el contexto en el que vivimos, sin que necesariamente sea perfecto ni ideal, sino acorde con nuestra sintonía, y que también sea funcional y útil para los demás, lo cual en la sociedad de la perfección suele anularse por la corrupción, el nepotismo y el egoísmo campante, porque solamente busca satisfacer placeres banales, sin cultivar el espíritu. En la historia de La sociedad de la nieve, por más trágica que sea, nos inspiran los valores alcanzados por esos jóvenes, que apelaron a las cualidades humanas que sí podemos cultivar, como el altruismo, la compasión, la resiliencia, la esperanza, la solidaridad, el compromiso. Vimos que dar todo por los amigos, hasta la

vida, nos hace mucho más felices y dignos que anteponer la felicidad propia por sobre la de los demás.

La Máscara de lo Bello: Autoridades, Presión Social y la Superficie de la Realidad

En las estructuras sociales contemporáneas, tanto las autoridades como los individuos se ven atrapados en una dinámica de exhibición superficial, donde lo bello y lo exitoso se convierten en la moneda de cambio para la legitimación y la aceptación. Las autoridades —sean políticas, culturales o económicas— tienden a mostrar únicamente lo que brilla, lo que enaltece su imagen, mientras esconden deliberadamente los errores y las fallas sistémicas. Paralelamente, la presión social impone a las personas un mandato implícito: mostrarse sin fisuras, exhibir lo que poseen como prueba de su valor, bajo la lógica de que no mostrarlo equivale a no tenerlo. Este juego de apariencias reduce la experiencia humana a una superficie pulida, dejando lo real —el contenido, las contradicciones, la vulnerabilidad— relegado a las sombras.

Las autoridades han perfeccionado el arte de la propaganda selectiva, una práctica que puede rastrearse hasta los análisis de Max Weber sobre la legitimación del poder. En *Economía y sociedad* (1922), Weber señala que la autoridad se sostiene no solo por la coerción, sino por la capacidad de proyectar una imagen de competencia y éxito (Weber, 1978, p. 213). En la modernidad, esta proyección se traduce en discursos triunfalistas, estadísticas maquilladas y eventos cuidadosamente orquestados que destacan logros mientras ocultan fracasos. Por ejemplo, un gobierno puede inaugurar con pompa una obra pública impecable, pero silenciar los problemas de corrupción o las comunidades desplazadas por su construcción. Esta curaduría de la realidad no es accidental; responde a la necesidad de mantener la autoridad

intacta en un contexto donde la crítica pública, amplificada por las redes sociales, puede erosionarla rápidamente.

Esta lógica de las autoridades encuentra un eco en la vida cotidiana de los individuos, quienes enfrentan una presión social igualmente implacable. En *La sociedad del consumo* (1970), Jean Baudrillard argumenta que la modernidad transforma los objetos y las posesiones en signos de estatus: "Poseer es ser visto poseyendo" (Baudrillard, 2009, p. 34). Bajo esta premisa, las personas se ven obligadas a exhibir lo que tienen —éxito, belleza, riqueza— como prueba de su valía. No mostrarlo implica, en el imaginario colectivo, no tenerlo, lo que equivale a una forma de invisibilidad social. Así, la presión social convierte la vida en un escaparate: las redes sociales se llenan de fotos de viajes, cuerpos perfectos y logros profesionales, mientras los fracasos, las dudas y las carencias se esconden tras bambalinas.

El resultado de esta doble dinámica —la de las autoridades y la de los individuos— es una sociedad obsesionada con la superficie. Lo lindo, lo pulido, lo exitoso, se convierte en el único lenguaje permitido. Como señala Erving Goffman en *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (1959), la vida social se asemeja a una representación teatral donde cada actor ajusta su "fachada" para cumplir con las expectativas del público (Goffman, 2006, p. 24). Las autoridades muestran inauguraciones y discursos optimistas; las personas, selfies y publicaciones cuidadosamente editadas. Sin embargo, esta representación tiene un costo: lo real —el contenido, las luchas internas, los errores que humanizan— queda sepultado bajo capas de artificio.

Esta superficialidad no es solo una elección estética, sino una imposición estructural. La presión social, alimentada por una cultura de comparación constante, castiga la autenticidad. Mostrar errores o carencias no solo es visto como debilidad, sino como una amenaza al orden establecido, donde todos

deben aparentar estar a la altura. Al mismo tiempo, las autoridades refuerzan este modelo al presentar una narrativa de infalibilidad que los individuos imitan. En este sentido, la superficie se convierte en una prisión: nadie puede escapar de ella sin arriesgarse al juicio o la exclusión.

Sin embargo, esta obsesión por lo bello y lo perfecto es frágil. Como apunta Zygmunt Bauman en *Modernidad líquida* (2000), las sociedades contemporáneas, al priorizar lo efímero y lo visible, generan una sensación de vacío persistente (Bauman, 2002, p. 89). La falta de contenido —de reflexión, de aceptación de lo imperfecto— deja a individuos y comunidades sin anclajes sólidos. Mientras las autoridades esconden sus errores y las personas ocultan sus realidades, la posibilidad de una conexión genuina o de un cambio estructural se desvanece.

La exhibición de lo lindo y la ocultación de los errores, tanto por parte de las autoridades como de los individuos, responden a una misma lógica de legitimación y supervivencia en un mundo dominado por la presión social. Esta dinámica perpetúa una realidad superficial donde la superficie eclipsa el contenido, y lo real queda relegado a un segundo plano. Solo al desafiar esta imposición —reconociendo los errores como parte de lo humano y exigiendo transparencia a quienes ostentan el poder— podría romperse el hechizo de la apariencia y abrirse paso a una autenticidad más profunda.[7]

[7] Weber, Max. *Economía y sociedad: Esbozo de sociología comprensiva*. Fondo de Cultura Económica, 1978 (original de 1922).
Baudrillard, Jean. *La sociedad del consumo: Sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI Editores, 2009 (original de 1970).
Goffman, Erving. *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu Editores, 2006 (original de 1959).
Bauman, Zygmunt. *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica, 2002 (original de 2000).